Awat Academy

کاریگەری ڕەنگەکان لەسەر مێشک و فێربوون

ئامادەکردنی : -

کلثوم عثمان





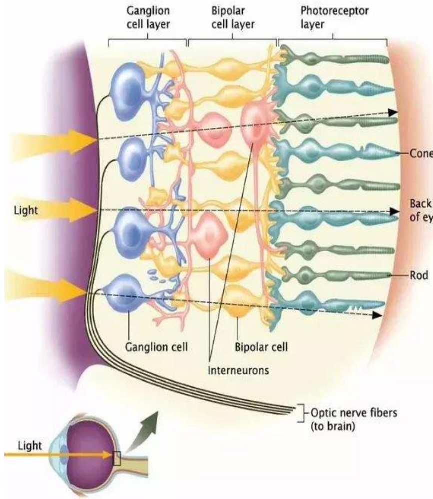
ناوەڕۆک



پێشەکی

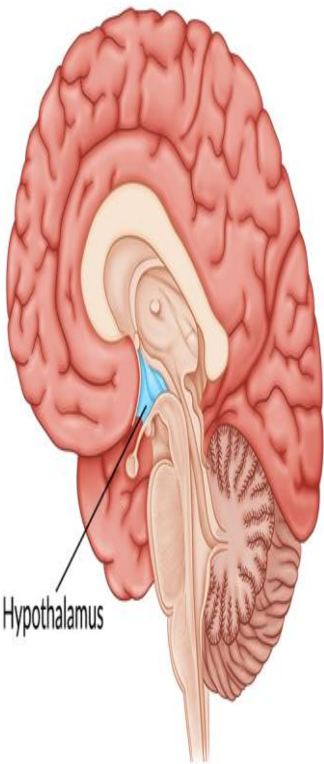
ڕەنگ ئەزموونێکی گرینگی بینراوی مرۆڤە وەک کەناڵێکی زانیاری بەهێز بۆسیستەمی مەعریفی مرۆڤ کاردەکات وە دەرکەوتووە کە ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت لە بەرزکردنەوەی ئەدای بیرەوەری. ڕەنگ دەتوانێت زۆر کاریگەر بێت لە فێربوون و شوێنی پەروەردەیی، بازاڕکردن، پەیوەندیکردن، یان تەنانەت لە وەرزشیشدا. بۆ نموونە ڕێکلامکەران دەزانن کە ڕەنگ یەکێکە لە گرنگترین توخمەکان بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خوێنەران و کاریگەری لەسەر هەڵوێستیان بەرامبەر بە بەرهەمەکە. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ڕیکلامە ڕەنگاوڕەنگەکان بە ڕێژەی ٤٢% زیاتر لە ڕیکلامە ڕەش و سپییەکان دەخوێندرێنەوە. هەمان بنەما لە پۆلدا جێبەجێ دەکرێت. ئەو ڕۆڵەی ڕەنگ لە بەرزکردنەوەی ئاستی سەرنجدانماندا دەیگێڕێت جێگەی مشتومڕە. جگە لەوەش، لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە بەکارهێنانی ڕەنگ لە پۆلدا ڕێژەی خوێنەر بە ڕێژەی ٤٠% و تێگەیشتن لە خوێندنەوە بە ڕێژەی ٧٣% و فێربوونی گشتی بە ڕێژەی ٥٥-٧٨% باشتر دەکات.دەستێوەردانی کلینیکی بۆ ئەو خوێندکارانەی کە تووشی نارێکی خوێندنەوە بوون بە بەکارهێنانی ڕەنگ سەلمێنراوە کە کاریگەرە لە کەمکردنەوەی کێشەکانی خوێندنەوە. هەروەها ڕەنگ بۆ یارمەتیدانی خوێندکارانی ئۆتیزم بەکارهێنراوە.وە لەم دواییانەدا ڕەنگەکان بەکارهێنراون بۆ باشترکردنی توانای بیرەوەری نەخۆشانی نەخۆشی ئەڵزەهایمەر وە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە ئاماژەی ڕەنگی زیندوو دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ بەرزکردنەوەی ئەدای بیرەوەری کورتخایەنی نەخۆشانی نەخۆشی ئەلزەهایمەر ئەم دەستکەوتانەی فێربوون بە شێوەیەکی بەرچاو دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی پرۆسێسکردنی ڕەنگ لە مێشک. ڕەنگ ڕێڕەوی دەمارەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە و ١٢ زیرەکییەکە یەکدەخات، فێرخوازان دەتوانن مانا بنیات بنێن و پەیوەندی مەعریفی قووڵتر لەگەڵ ناوەڕۆکدا دروست بکەن. هەروەها ڕەنگ وەڵامێکی فیزیۆلۆژی و سۆزداری دروست دەکات کە کاریگەری لەسەر فێربوون هەیە. هەموو ڕەنگێک درێژی شەپۆلێکی دیاریکراوی هەیە و هەریەک لەمانە بەشێوەیەکی جیاواز کاریگەری لەسەر جەستە و مێشکمان هەیە

گاریگەری ڕەنگ لەسەر مێشک و جەستە بە گوێرەی زانست



ئەرکی چاو

وەک گوێ کە هەستی هاوسەنگیمان بۆ دابین دەکات، ئێستا دەزانین کە چاو دوو ئەرک ئەنجام دەدات. خانە هەستیارەکانی ڕووناکی کەناسراون بەخانە قوچکەییەکانی تۆڕەی چاو کە لە پشتەوەی چاو سیگناڵی ئەلکترۆکیمیایی بە شێوەیەکی سەرەکی دەنێرن بۆ ناوچەیەکی مێشک کە بە ڤژوەڵ کۆرتێکس ناسراوە، لەوێ ئەو وێنە بینراوانەی کە دەیبینین دروست دەبن. بەڵام ئێستا دەزانین کە هەندێک لە خانەکانی گەنگلیۆنی تۆڕەی چاو وەڵامی ڕووناکی دەدەنەوە بە ناردنی سیگناڵەکان بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ ناوچەیەکی ناوەندی مێشک کە پێی دەوترێت هایپۆثالامەس کە هیچ ڕۆڵێکی لە دروستکردنی وێنەی بینراودا نییە .

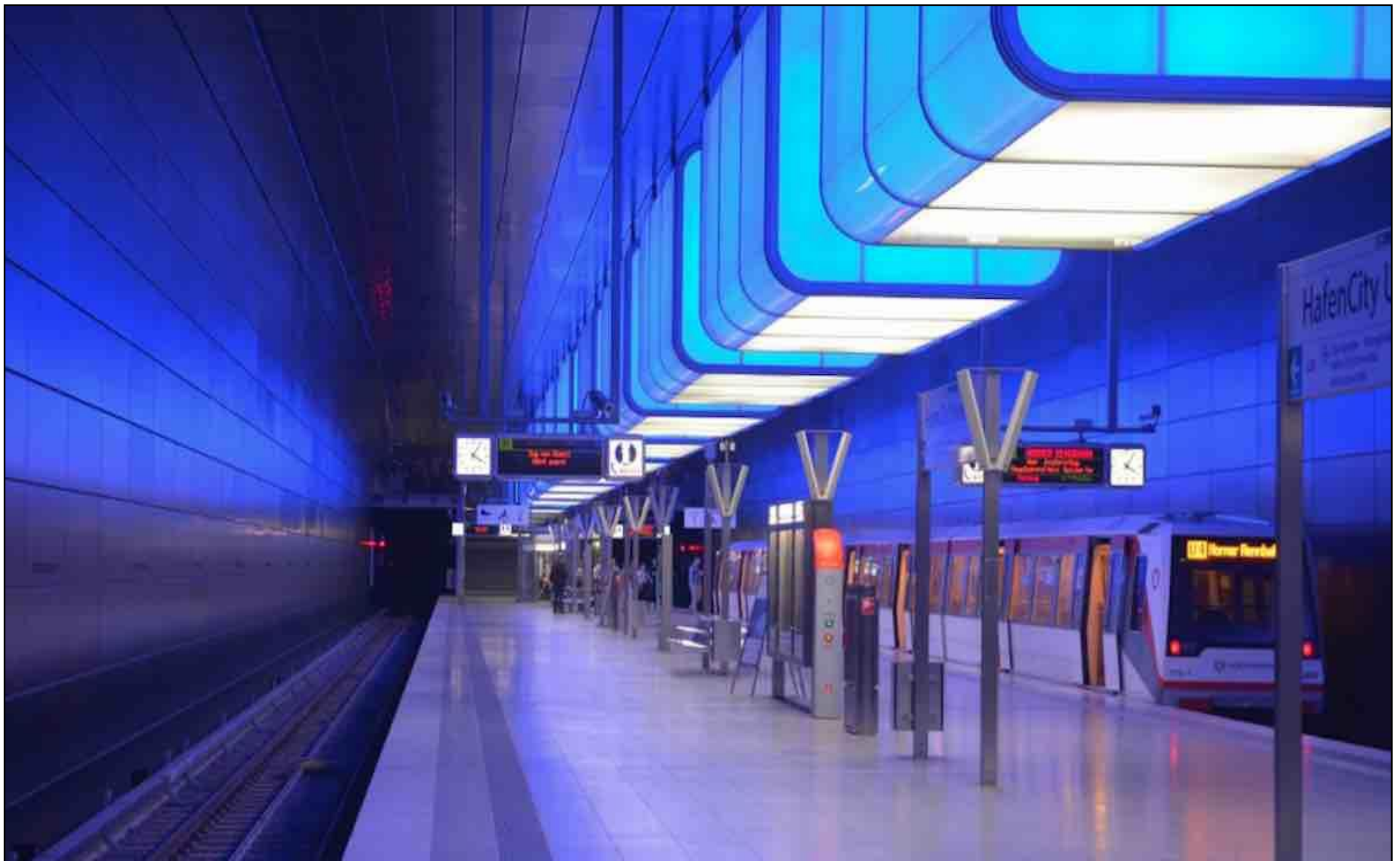


هایپۆثالامەس و کاریگەری ڕووناکی شین و سەوز

هایپۆثالامەس بەشێکی سەرەکی مێشکە کە بەرپرسە لە دەردانی ژمارەیەک هۆرمۆن کە زۆرێک لە لایەنەکانی خۆڕێکخستنی جەستە کۆنترۆڵ دەکەن، لەوانە پلەی گەرمی، خەو، برسێتی و ڕیتمەکانی ڕۆژانە. بەرکەوتن بە ڕووناکی لە بەیانیاندا، و بە تایبەتی ڕووناکی شین/سەوز، هاندەری دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵە کە دەبێتە هۆی هاندان و لە خەوهەڵسان، وە ڕێگری لە دەردانی میلاتۆنین دەکات. لە درەنگانی ئێواراندا لەگەڵ کەمبوونەوەی ڕێژەی تیشکی شین لە تیشکی خۆردا، میلاتۆنین دەچێتە ناو خوێنەوە و خەواڵوودەبین بە هەمان شێوە زانیاری بڵاوکراوە هەیە کە دەریدەخات بەرکەوتن بە ڕووناکییەکی ڕووناک و درێژی شەپۆلی کورت یەک دوو کاتژمێر پێش خەوتنی ئاسایی دەتوانێت هۆشیاری زیاد بکات و دواتر کاریگەری لەسەر کوالێتی خەو هەبێت. خراپی کوالیتی خەو لە کۆمەڵگای مۆدێرن تادێت زیاتر بڵاو دەبێتەوە و پەیوەندی بە زیادبوونی هۆکارەکانی مەترسی قەڵەوی و شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵەوە هەیە. هەندێک نیگەرانی هەیە کە زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان و تابلێتەکان لە درەنگانی ئێواراندا کاریگەری لەسەر کوالێتی خەو هەیە، چونکە بڕێکی بەرچاو لە تیشکی شین/سەوز لە درێژیی شەپۆلەکاندا دەردەکەن کە ڕێگری لە دەردانی میلاتۆنین دەکەن، و بەم شێوەیە ڕێگریمان لێدەکەن لە خەواڵوویی.

ئەزموونکردنی ڕەنگ

لە ساڵی ٢٠٠٩ گڵۆپی شین لە کۆتایی سەکۆکانی هێڵی شەمەندەفەری یامانۆتی تۆکیۆ دانرا بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی خۆکوشتن. لە ئەنجامی سەرکەوتنی ئەم گڵۆپانە (خۆکوشتن بە ڕێژەی ٧٤٪ کەمیکردووە لەو وێستگانەی کە گڵۆپە شینەکانیان تێدا دانراوە) ئەم هەنگاوانە لەسەر بنەمای ئەو ئیدیعایە نراوە کە ڕووناکی شین دەتوانێت مرۆڤەکان کەمتر سەرەڕۆ و زیاتر ئارامتریان بکات



کاریگەری ڕەنگ لەسەر فێربوون

چۆن ڕەنگ گاریگەری لەسەر بیرەوەری هەیە ؟

یادەوەری باش بۆ ژیانی سەربەخۆ و مانەوەی سەرنج و تەواوکردنی ئەرکەکان و بەدەستهێنانی نمرەی باش پێویستە. ئێستا توێژینەوەکان پەیوەندی نێوان بەکارهێنانی ڕەنگەکان و باشترکردنی بیرەوەرییان سەلماندووە.

هەریەک لە ڕەنگی شین و سوور ڕۆڵیان هەیە لە بەرزکردنەوەی ئاستی بیرەوەری و داهێنان. بە گوێرەی توێژینەوەکان کە لەلایەن زانکۆی بریتیش کۆڵۆمبیا ئەنجامدراون، سەیری کاریگەرییەکانی سوور و شینیان کردووە لەسەر توانای مەعریفی. دەوترێت شین بیرکردنەوەی داهێنەرانە زیاد دەکات. سوور ڕۆڵی گاریگەری هەبوو لە چڕکردنەوەی سەرنج، بە شێوەیەکی گشتی وامان لێدەکان زیاتر وریا بین. توێژینەوەکان کۆمەڵێک تاقیکردنەوەیان لەخۆگرتبوو کە چەند سەد بەشداربوویەکی تێدابوو کە دەبوو کۆمەڵێک ئەرک ئەنجام بدەن لەکاتێکدا بەرکەوتەی کۆمەڵێک ڕەنگی جیاواز بوون. ئەم ئەرکانەش بریتیبوون لە کۆمەڵێک توانای مەعریفی جۆراوجۆر ، لەوانە بیرەوەری، گرنگیدان بە وردەکاری و ئەو ئەرکانە یان پرسیارانەی کە پێویستیان بە بیرکردنەوەی داهێنەرانە هەبوو. لە کاتی ئەرکە داهێنەرەکاندا کاتێک بەشداربووان ڕەنگی شینیان خستە ژێر کاریگەرییەوە، بەشداربووان بیرۆکەی داهێنەرانەیان بە شێوەیەکی بەرچاو زیاتر پێشکەش کرد وەک لەوەی ئەو ئەرکانە لەکاتی بەرکەوتنی سووردا ئەنجامدرابوون.

بەڵام ئەو ئەرکانەی بیرەوەری کە پێویستیان بە گرنگیدان بە وردەکارییەکان هەبوو، زیاتر لە سەدا ٣٠ باشتربوونی ئەدای کارکردنیان نیشان دا کاتێک بەشداربووان بەرکەوتەی ڕەنگی سوور بوون، بە بەراورد بە شین.





چۆن چوار ڕەنگی جیاواز کاریگەری لەسەر مەزاج و ڕەفتاری خوێنکار هەیە

ڕەچاوکردنی کاریگەری ڕەنگ لەسەر فێربوون گرینگە کە دەبێت لەکاتی هەڵبژاردنی ڕەنگەکان بۆ دیزاینی شوێنەکانی فێربوون ئەنجامی بدرێت. هەموو ڕەنگێک لە شوێنەکانی فێربووندا دەتوانێت کاریگەری لەسەر ڕەفتار و باری دەروونی خوێندکاران هەبێت، جا چ لەسەر دیوارەکان بێت، جا لەسەر زەوی بێت، مۆبیلیات بێت، یان کەرەستەی فێربوون. بە لەبەرچاوگرتنی ئەو کاریگەرییانەی کە هەریەکێک لەم ڕەنگانە دروستی دەکەن، هەڵبژاردنی پالێتی ڕەنگەکان ئاسانە کە بتوانێت یارمەتیدەر بێت لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی هەر ژینگەیەکی فێربوون.

ڕەنگی سەوز لە ژینگەکانی فێربووندا

سەوز ڕەنگێکی سروشتییە و هەستی هاوسەنگی و هاوسەنگی دەهێنێتە ناو ژینگەکەوە. سەوز دەتوانێت هێمای ئیسراحەت و چاکبوونەوە و سەقامگیری بێت. ژینگەی فێربوون کە سەوز بێت ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ کەمکردنەوەی فشار و هەستکردن بە ئاسایش

ڕەنگی سوور لە ژینگەکانی فێربووندا

ڕەنگی سوور ڕەنگێکی زۆر ورووژێنەرە و زۆرجار پەیوەندی بە هێز و ئازایەتییەوە هەیە. سوور لە ژینگەی فێربووندا دەتوانێت وریایی و داهێنان و وروژاندن زیاد بکات. ژینگەیەکی فێربوون کە سوور لە پالێتی ڕەنگەکاندا هەبێت دەتوانێت وزەبەخش بێت، پاڵنەرێک بێت بۆ خوێندکاران و مامۆستایان بۆ کردار و زیادکردنی گرنگیدان بە وردەکارییەکان.

ڕەنگی شین لە ژینگەکانی فێربووندا

شین بە شێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە متمانە و دەستپاکی و ئاشتیەوە هەیە. ئەم ڕەنگە وەڵامێکی ئەرێنی و هێورکەرەوەی سۆزداری دروست دەکات، بە گشتی فشاری دەروونی کەمدەکاتەوە و مرۆڤ دڵخۆشتر دەکات. هەروەها ڕەنگە شین لە ژینگەی فێربووندا ئیلهامبەخش بێت بۆ داهێنانی خوێندکاران و گەڕان بەدوای بیرۆکەی نوێدا.

ڕەنگی پرتەقاڵی لە ژینگەکانی فێربووندا

پرتەقاڵی ڕەنگێکی وزەبەخشە کە دەتوانێت وریایی و وروژاندن و سەرقاڵبوون زیاد بکات. ئەم ڕەنگە ئاماژەیە بۆ گەشبینی و متمانە بەخۆبوون، پەرەپێدانی بەختەوەری و وزە. هەروەها ڕەنگی پرتەقاڵی ڕەنگە گیانی هاوکاری لە ژینگەی فێربوون بەرەوپێش ببات

سەرچاوەکان 

- https://www.sciencealert.com/does-colour-really-affect-our-brain-and-body-a-professor-of-colour-science-explains
- https://www.shiftelearning.com/blog/how-do-colors-influence-learning
- https://www.color-meanings.com/how-does-color-affect-memory/
- https://colorpsychologymeaning.com/what-colors-are-good-for-memory/
- https://www.shiftelearning.com/blog/how-do-colors-influence-learning
- https://miencompany.com/the-effect-of-color-on-learning-how-4-different-colors-affect-student-moods-and-behaviors/